ВАША НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Рекомендуемая цена: 59 руб. • 7.95 грн. • 180 тг.

Вкусно и легко

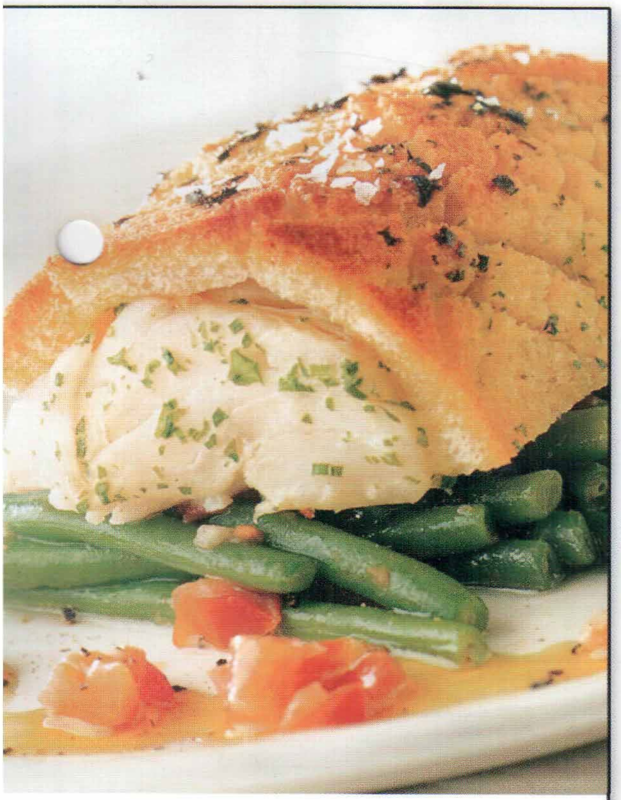
ВЫПУСК 46



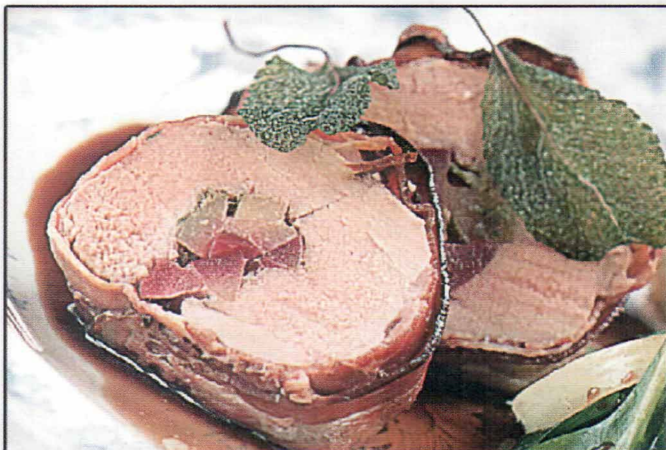
Лапша по-китайски



Миндальный торт с муссом



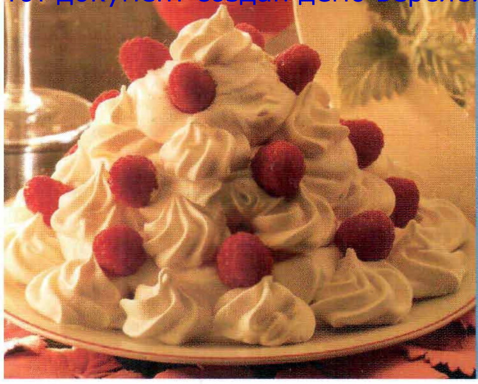
Треска под хлебной корочкой



ISSN 1992-9560

Свинина со сливами

АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ



Вкусно и легко 46

Содержание

СУПЫ, ЗАКУСКИ И САЛАТЫ



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА



ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

ИСКУСНЫЙ ПОВАР

Сладкая дрожжевая выпечка

Базовое сладкое дрожжевое тесто можно использовать для выпечки разнообразных вкуснейших кондитерских изделий – как сладких, так и пикантных: соленых бриошей, фруктовых и ореховых пирогов.

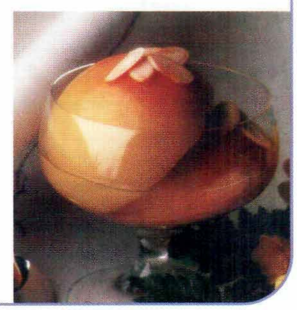


МЕНЮ

Полезный низкокалорийный ужин

- Салат из сельди со свеклой
- Запеченная курятина в конвертиках
- Пряные тушеные персики

ПЛЮС советы, графики времени, домашний хлеб на соде и капустный суп



В 47-м ВЫПУСКЕ

- Гаспачо из красного перца
- Праздничный стол с жареным гусем!
- Все о нежнейшем суфле



«Вкусно и легко» 46
Россия
Свидетельство о регистрации
Федеральной службы по надзору законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации ФС77-27155 от 16.02.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «ДжИ Фаббри Эдишинз»
Адрес издателя и редакции:
109147, г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35б, корп. 2; офис 215
тел.: (495) 911-61-08,
факс: (495) 911-61-09,
e-mail: fabbri@primaeditore.com
Главный редактор: Мартин Медрано

Распространение:
ЗАО «Издательский дом «Бурда»;
тел. (095) 797-45-60.
Рекомендуемая цена: 59 руб.
Украина
Свидетельство о регистрации печатного средства массовой информации
Министерством юстиции Украины КВ № 12237-1121Р от 24.01.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «Джі І Фаббрі Едішенз»
Адрес издателя и редакции:
01030, г. Киев, ул. Б. Хмельницкого, 30/10, оф. 21
тел./факс: (044) 239-73-04
e-mail: dane@primaeditore.com

Адрес для писем: 01054, г. Киев, а/я 84
Главный редактор: Андрей Сапожников
Рекомендуемая цена: 7.95 грн.
Казахстан
Распространение:
ЗАО «Бурда Алатау Пресс», Алматы;
тел.: (107-7273) 79-24-37.
Рекомендуема цена: 180 тг.
Республика Беларусь
Импортер и дистрибьютор в РБ
ООО «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ, г. Минск, переулок Козлова, д. 7г; тел. +375 17 297-92-75.
Отпечатано в типографии «Юнивест Принт» (г. Киев, ул. Дмитриевская, 44б)
Тираж: 20.000 экз.

Лапша с мясом и грибами по-китайски

Лучшее из «быстрой» еды: лапша с тонкими полосками постного мяса, овощами, грибами и креветками



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин. + замачивание
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 545 в порции
Жир – 23 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

350 г лапши
450 г постной свинины или говядины
3 сухих гриба (замочить в кипятке на 30 мин., слить воду и отжать грибы)
4 ст. л. растительного масла
1 истолченный зубок чеснока
3 стебля зеленого лука (нарезать толстыми кусочками по диагонали)
1 черешок сельдерея (тонко нарезать)
200 г консервированных побегов бамбука (дополнительно)
3 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. сахара
2 ст. л. говяжьего или куриного бульона
50 г очищенных отварных креветок (дополнительно)

1 Отварите лапшу согласно инструкциям на упаковке. Откиньте на дуршлаг и обдайте холодной водой. Дайте стечь жидкости и отставьте. Нарежьте мясо и грибы тонкими полосками.

2 Нагрейте 1 ст. л. масла на большой сковороде или в воке и обжарьте, постоянно размешивая, чеснок, зеленый лук, сельдерей и побеги бамбука (3 мин.).

3 Добавьте соевый соус, сахар, половину бульона. Жарьте 1 мин., после чего переложите на тарелку. Разогрейте оставшееся масло и обжарьте мясо с грибами (2–3 мин.). Добавьте лапшу и креветки и готовьте, размешивая, 2 мин.

4 Положите на сковороду овощи и приправьте по вкусу. Жарьте еще 2–3 мин. Влейте оставшийся бульон и хорошенько разогрейте. Подавайте в горячем виде в подогретых пиалах.

Грибной суп по-турецки



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 55 мин.
Кол-во калорий – 195 в порции
Жир – 14 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г плоских шампиньонов (нарезать полосками)
25 г сливочного масла
750 мл куриного бульона
100 мл яблочного сока
2 ст. л. крахмала
250 мл нежирных сливок
жареные сухарики для подачи
2 ст. л. мелкорубленого зеленого лука

1 Потушите грибы в сливочном масле в большой кастрюле под крышкой, периодически перемешивая, до мягкости.

2 Подмешайте бульон и яблочный сок, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите суп под крышкой 40 мин. Размешайте крахмал со сливками, влейте смесь в кастрюлю, посолите и поперчите по вкусу. Варите кушанье, помешивая, 5 мин.

3 Разлейте суп по подогретым тарелкам и подавайте горячим, посыпав сухариками и зеленым луком.

...или попробуйте так

Если хотите сделать суп-крем, остудите немного блюдо, а потом сделайте из него пюре при помощи блендера. При необходимости подогрейте суп.

Картофельные пирожки с языком



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 1 ч
Кол-во калорий – 820 в порции
Жир – 53 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

250 г картофеля (нарезать)
растительное масло для смазывания
200 г сливочного масла
1 рубленая луковица
250 г отварного телячьего или бараньего языка (нарезать кубиками)
1 яйцо (взбить)
300 г муки + для посыпки
$1^1/_2$ ч. л. разрыхлителя
молоко для смачивания

1 Отварите картофель в подсоленном кипятке (20 мин.). Слейте воду и тщательно разомните. Отставьте остывать.

2 Разогрейте духовку до 200°С и смажьте растительным маслом противень. Разогрейте на сковороде 25 г сливочного масла, обжарьте до светло-коричневого цвета лук (10 мин.). Выложите его на бумажные полотенца, промокните излишки жира. Подмешайте лук в 100 г картофельного пюре, добавив язык и яйцо. Приправьте.

3 Разотрите остаток масла с оставшимся размятым картофелем в однородное пюре. Взбивая, всыпьте муку, разрыхлитель и 1 ч. л. соли. Замесите тесто. Разделите на 4 части и раскатайте каждую на посыпанной мукой поверхности в круг диаметром 20 см.

4 Положите на одну половинку каждого тестяного кружка по четверти начинки из языка. Накройте другой половинкой круга, чтобы получился полукруг, соедините фигурно тестяные края. Наколите пирожки сверху вилкой и переложите на противень.

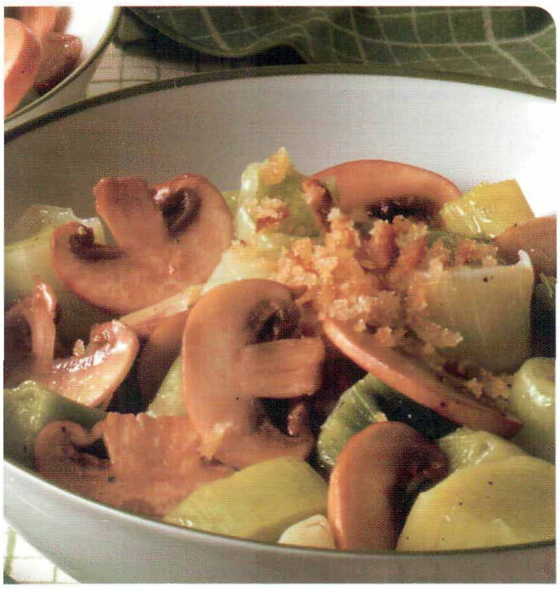
5 Смочите пирожки немного молоком и выпекайте 30 мин. – до золотисто-коричневого цвета. Подавайте горячими или холодными.

Грибной салат с пореем

Эту легкую и недорогую закуску можно приготовить заранее

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин. + маринование
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 305 в порции
Жир – 29 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

3 порея среднего размера (нарезать кусочками по 1 см)
100 г мелких шампиньонов (нарезать толстыми пластинками)
25 г сливочного масла
1 ст. л. растительного масла
50 г крошек свежего белого хлеба

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

6 ст. л. растительного масла
2 ст. л. уксуса
1 ч. л. горчицы (дополнительно)

1 Вскипятите в кастрюле подсоленную воду. Опустите порей и варите его 5 мин. – до мягкости.

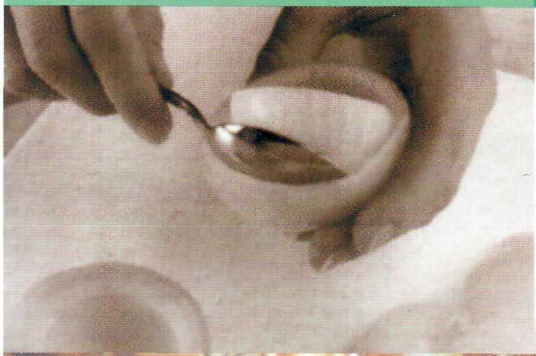
2 Взбейте растительное масло с уксусом для заправки. Добавьте при желании горчицу, посолите и поперчите по вкусу.

3 Откиньте порей на дуршлаг и отставьте остывать, переложите в глубокую пиалу с грибами. Взбейте еще раз заправку и полейте ею овощи. Тщательно перемешайте, накройте крышкой и отставьте мариноваться на 1–2 ч.

4 Для посыпки. Разогрейте сливочное масло с растительным и обжарьте, постоянно размешивая, хлебные крошки до золотисто-коричневого цвета. Остудите.

5 Перед подачей выложите маринованные порей и грибы в салатницу или разложите по тарелкам. Посыпьте жареными хлебными крошками и сразу же подавайте.

совет мастера Срежьте корни и все неровные участки со стеблей порея, оставив вкусную зеленую часть.



Лук, фаршированный свининой

Ягоды можжевельника придают начинке неповторимый аромат, а цедра апельсина отлично контрастирует со сладким запеченным луком



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: $1^1/_4$ ч
Кол-во калорий – 230 в порции
Жир – 14 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 луковицы
100 г свиного фарша
50 г бекона (мелко порубить)
2 ст. л. свежей рубленой или 2 ч. л. сушеной петрушки
$^1/_2$ ч. л. сушеного шалфея (при наличии)
8 ягод можжевельника (размять)
1 ст. л. тертой цедры апельсина
2 ст. л. апельсинового сока
50 г крошек свежего белого хлеба
1 ст. л. растительного масла
150 мл воды (больше при необходимости)
8 лавровых листьев
1 ст. л. гранатового сиропа (или соуса «Наршараб»)
дольки апельсина для украшения

1 Разогрейте духовку до 190°С. Опустите луковицы в кастрюлю с холодной водой, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 10 мин. Слейте жидкость.

2 Смешайте свиной фарш с беконом, петрушкой, шалфеем, ягодами можжевельника, цедрой, соком апельсина и хлебными крошками. Посолите и поперчите.

3 Разрежьте луковицы пополам по горизонтали. Вырежьте середину, оставив по краям 3 слоя. Мелко порубите извлеченные части лука, обжарьте его в растительном масле с приготовленным фаршем до светло-золотистого цвета. Наполните начинкой половинки луковиц и переложите их в глубокую форму для запекания.

4 Налейте вокруг луковиц воду, положите в нее лавровые листья. Запекайте половинки 45–50 мин., пока начинка не подрумянится. При необходимости подливайте дополнительно воду в процессе запекания.

5 Переложите фаршированный лук на подогретое блюдо, украсив лавровыми листьями. Разогрейте 1 ст. л. соков от запекания с гранатовым сиропом, полейте смесью фаршированные половинки луковиц. Перед подачей украсьте апельсинами и подавайте в горячем виде.

…или попробуйте так

Поменяйте состав начинки, например взять тимьян, а не шалфей, добавить цедру и сок лимона вместо апельсина.

Огуречные палочки с ореховым дипом



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 255 в порции
Жир – 18 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 крупный огурец
1 ч. л. свежего рубленого укропа

ДЛЯ ДИПА:

500 мл охлажденного несладкого йогурта
100 г грецких орехов (крупно порубить)
1 истолченный зубок чеснока
1 ч. л. сладкой паприки
1/4 – 1/2 ч. л. порошка чили

1 Нарежьте огурец кусочками по 5 см. Разрежьте каждый вдоль на четыре полоски, посыпьте укропом, посолите и поперчите по вкусу.

2 Для дипа. Смешайте йогурт с орехами, чесноком, паприкой и чили. Приправьте и тщательно разотрите вилкой до однородности. Переложите в маленькую пиалу.

3 Поставьте пиалу с соусом в центр сервировочной тарелки. По кругу разложите огуречные палочки и сразу же подавайте.

совет мастера Дип следует подать в течение получаса с момента приготовления, иначе орехи размякнут и не будут хрустеть.

Запеченные яйца по-французски

Фаршированные яйца на крутонах запекают в томатном соусе под сырной посыпкой

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 1 ч 10 мин + варка яиц
Кол-во калорий – 450 в порции
Жир – 34 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

6 крупных яиц (сваренных вкрутую)
1 ст. л. горчицы
1 ст. л. растительного масла
2 ст. л. свежей рубленой или 2 ч. л. сушеной петрушки
6 ст. л. тертого твердого сыра
3 больших ломтика хлеба без корок
40 г сливочного масла

ДЛЯ ТОМАТНОГО СОУСА:

1 ст. л. растительного масла
2 ст. л. мелкорубленого лука
1 мелкорубленый зубок чеснока
400 г помидоров в собственном соку
1/4 ч. л. сушеного базилика
1 ч. л. томатной пасты
1–2 ч. л. тертого лука
2 ст. л. мелкорубленых маслин

1 Для томатного соуса. Обжарьте на растительном масле рубленый лук с чесноком до прозрачности первого. Добавьте помидоры, базилик, томатную пасту и приправьте. Доведите до кипения и уменьшите огонь. Тушите около 30 мин., после чего сделайте из соуса пюре в блендере. Разогрейте духовку до 190°C.

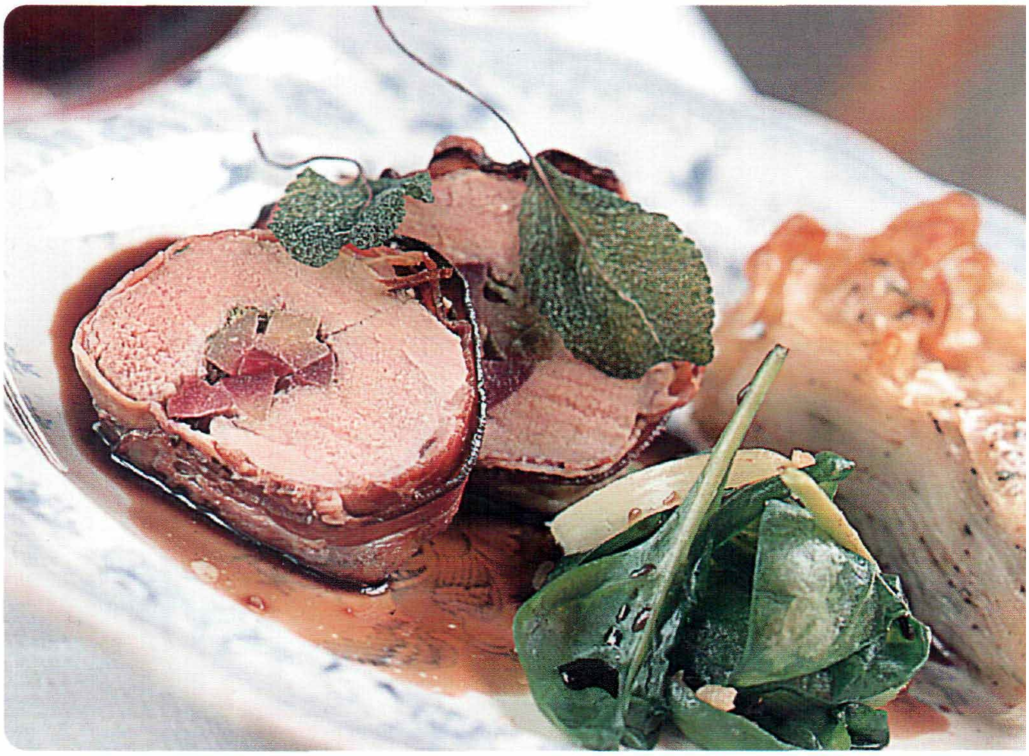
2 Разрежьте яйца вдоль пополам и выньте желтки. Разомните их, добавьте горчицу, растительное масло, половину петрушки и половину сыра. Приправьте и наполните начинкой половинки белков.

3 Нарежьте хлеб кубиками. Разогрейте сливочное масло на сковороде и обжарьте кубики хлеба до золотистого цвета. Разложите мини-гренки по 4 маленьким огнеупорным формочкам, положите в каждую по 3 фаршированные половинки яиц.

4 Добавьте в томатный соус немного оставшейся петрушки, а также тертый лук и маслины. Полейте яйца соусом, посыпьте оставшимся сыром и поставьте в духовку на 15–20 мин. Украсьте оставшейся зеленью и подавайте.

Свиное филе, фаршированное сливами

Кислые сливы и шалфей – изысканная начинка для нежного свиного филе



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 385 в порции
Жир – 19 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 х 350 г свиных филе
10 слив без косточек, нарезанных кубиками
4 ст. л. растительного масла
1 ст. л. свежего рубленого или 1 ч. л. сушеного шалфея
12–14 тонких ломтиков ветчины
2 рубленые луковицы (при возможности красные)
... л говяжьего бульона
300 мл яблочного сока

1 Разогрейте духовку до 200°С. Сделайте разрез на обоих филе вдоль посередине на половину толщины. Раскройте филе. Положите мясо между двумя слоями пищевой пленки и отбейте скалкой до толщины 1 см.

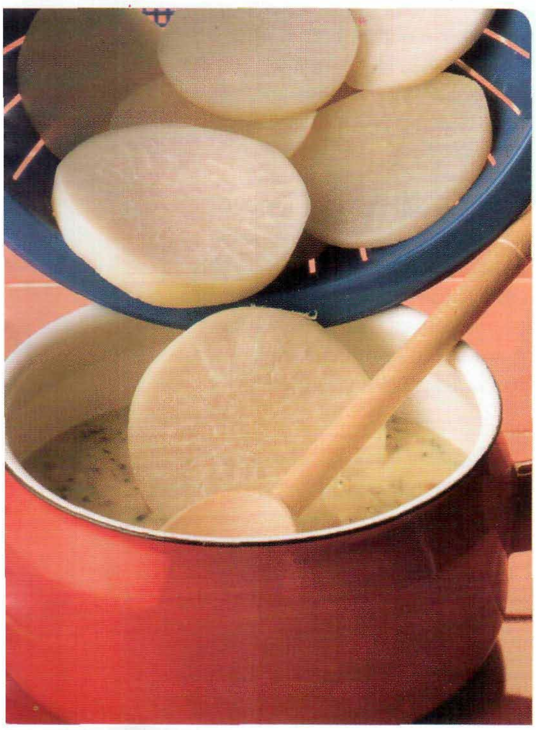
2 Смешайте сливы с 1 ст. л. масла, шалфеем и приправьте. Разделите пополам и разложите начинку в центре каждого филе. Сверните мясо в рулеты, оберните ломтиками ветчины и обвяжите ниткой.

3 Нагрейте на сковороде 2 ст. л. масла и обжарьте, переворачивая, мясные рулетики (2–3 мин.). Переложите в форму для запекания и жарьте в духовке 15–20 мин.: мясо станет мягким и прожарится на всю толщину. Достаньте рулетики из духовки и дайте постоять 5–10 мин.

4 Для соуса. Нагрейте оставшееся масло в большом сотейнике и обжарьте, перемешивая, лук до золотистого цвета (10–12 мин.). Влейте бульон и сок и доведите до кипения. Кипятите 15–20 мин., пока соус не уварится наполовину. Протрите приправу через сито и разогрейте.

5 Снимите с рулетиков нитки, нарежьте их ломтиками и разложите на подогретых тарелках. Полейте соусом и подавайте.

Репа в луковом соусе



НА 4–6 ПЕРСОН

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 180 в порции
Жир – 9 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

750 г тонких ломтиков репы (около 4–5 корнеплодов)
25 г сливочного масла
1 крупная луковица (порубить очень мелко)
25 г муки
350 мл молока
4 ч. л. свежей мелкорубленой или 1 ч. л. сушеной петрушки

1 Вскипятите в большой кастрюле подсоленную воду, опустите репу. Доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите под крышкой 10 мин. – до мягкости корнеплодов.

2 Для соуса. Разогрейте сливочное масло в сотейнике, обжарьте лук на слабом огне до золотистого цвета (6–7 мин.).

3 Посыпьте мукой и пассеруйте, тщательно размешивая, 1–2 мин., чтобы мука стала соломенного цвета. Снимите с огня и влейте тонкой струйкой молоко. Поставьте на огонь и варите, помешивая, соус, пока он не станет густым и однородным.

4 Откиньте репу на дуршлаг, дайте стечь жидкости. Положите кусочки репы в приправу с петрушкой. Приправьте по вкусу и тушите 2–3 мин. Переложите кушанье на подогретое блюдо и сразу же подавайте.

Свинина с кукурузой по-строгановски

Сочная, сладковатая вариация на тему классического бефстроганова



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 415 в порции
Жир – 25 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

500 г свиного филе (нарезать полосками)
25 г сливочного масла
1 крупная луковица (мелко порубить)
250 г мелких шампиньонов (разрезать на 4 части)
1 ст. л. растительного масла
200 г консервированной сладкой кукурузы (жидкость слить)
150 мл сметаны
1/4 ч. л. тертого мускатного ореха
1/4 ч. л. молотой корицы
сладкая паприка для украшения

1 Поперчите мясо. Разогрейте на сковороде половину сливочного масла. Обжарьте лук до светло-коричневого цвета. Положите грибы и жарьте их 2–3 мин. Отставьте.

2 На другой сковороде разогрейте растительное и оставшееся сливочное масло. Обжарьте, перемешивая, в течение 2–3 мин. свиные полоски на очень сильном огне, чтобы мясо перестало быть розовым (см. «совет мастера»). Уменьшите огонь и жарьте еще 15 мин. – до готовности свинины. Добавьте лук, грибы, кукурузу и разогрейте на слабом огне.

3 Подмешайте сметану, мускатный орех и корицу, посолите по вкусу. Разогрейте, не давая соусу кипеть. Переложите кушанье на подогретое блюдо и подавайте, посыпав паприкой.

совет мастера Не переполняйте сковороду – жарьте мясо партиями. Готовьте быстро и первую партию держите в духовом шкафу, пока жарите следующую.

Бараньи котлеты в кунжуте



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин. + охлаждение
Время приготовления: 12 мин.
Кол-во калорий – 410 в порции
Жир – 32 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

8 тонких бараньих котлет на косточке
2 ст. л. пшеничных панировочных сухарей
2 ст. л. семян кунжута
2 ст. л. муки
1 крупное яйцо
25 г сливочного масла
1 ст. л. растительного масла

1 Срежьте примерно 2,5 см жира с узких концов косточек, поскребите их, чтобы удалить обрезки мяса и сала. Смешайте панировочные сухари с кунжутом на тарелке, посолите по вкусу.

2 Всыпьте муку на вторую тарелку, а в третьей слегка взбейте яйцо. Обваляйте котлеты в муке, обмакните в яйцо и обваляйте в сухарных крошках, хорошо вдавливая их в мясо. Положите котлеты в панировке на тарелку и охлаждайте 20 мин.

3 На большой сковороде разогрейте сливочное и растительное масла на среднем огне. Обжарьте котлеты в два подхода по 3 мин. с обеих сторон: мясо покроется золотистой панировкой, но при этом останется чуть розовым внутри. Подавайте в горячем виде.

...или попробуйте так

Возьмите для панировки в равных количествах кунжут и семена мака.

Лимонная курица по-кантонски

Жареная во фритюре курятина с вкуснейшим цитрусовым соусом, приправленным чили



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин. + охлаждение
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 245 в порции
Жир – 10 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

700 г куриной грудки без кожи и костей
белок 1 крупного яйца
2 ч. л. крахмала
растительное масло для фритюра
тонкие соломки лимонной цедры и зеленого лука для украшения

ДЛЯ СОУСА:

125 мл куриного бульона
3 ст. л. лимонного сока
2 ч. л. сахара
2 ч. л. соевого соуса
1 истолченный зубок чеснока
1 красный чили (очистить от семян и порубить)
1 ч. л. крахмала
1–2 ч. л. воды

1 Нарежьте курятину кубиками по 2,5 см и положите в миску. Отдельно взбейте белок с крахмалом, полейте смесью курицу, накройте и поставьте на холод на 30 мин.

2 Нагрейте масло для фритюра и обжарьте курятину. Жарьте в два подхода по 3–4 мин. каждую партию. Держите готовую курятину в тепле.

3 Для соуса. Смешайте в сотейнике бульон, лимонный сок, сахар, соевый соус, чеснок и чили. Помешивая, дайте закипеть. Разотрите крахмал с достаточным количеством воды в пасту и подмешайте в кипящий соус. Варите 2–3 мин., помешивая, пока соус не загустеет.

4 Положите жареную курятину в соус и перемешайте. Тушите еще минуту и переложите на подогретое блюдо, украсьте цедрой лимона, зеленым луком и подавайте.

Мясная запеканка по-южноафрикански

Фарш, преобразованный со специями, миндалем и кишмишем в аппетитное кушанье

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: $1^1/_4$ ч
Кол-во калорий – 545 в порции
Жир – 37 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г сливочного масла + для смазывания
50 г крошек свежего белого хлеба
300 мл молока
1 крупная луковица (мелко порубить)
1 яблоко (очистить от кожуры и сердцевины)
1 ст. л. порошка карри
900 г фарша из постной отварной говядины или баранины
40 г пластинок миндаля
75 г кишмиша
сок и тертая цедра 1 лимона
1 взбитое яйцо + 2 взбитых яйца для заливки
лавровые листья для украшения

1 Разогрейте духовку до 180°С. Смажьте маслом большую глубокую форму для запекания. Замочите хлебные крошки в молоке. Разогрейте сливочное масло и обжарьте, перемешивая, лук с яблоком и карри (5 мин.). Снимите с огня и дайте немного остыть.

2 Перемешайте луковую массу с мясным фаршем. Слейте с крошек молоко, отожмите их (сохраните молоко). Добавьте хлебные крошки в фарш. Подмешайте миндаль, кишмиш, лимонный сок и цедру, 1 взбитое яйцо. Приправьте и тщательно перемешайте. Переложите смесь в форму для запекания и хорошо прижмите.

3 Для заливки. Смешайте сохраненное молоко со взбитыми яйцами, приправьте и залейте мясную смесь. Запекайте 1 ч: заливка начнет пузыриться и станет золотисто-коричневой. Подавайте сразу же, украсив лавровыми листьями.



Паста со сливками

Для «быстрого блюда» из пасты вам понадобится всего лишь несколько продуктов

НА 3–4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 5 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 790 в порции
Жир – 63 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

225 г лапши или другой пасты (при наличии – зеленой)
4 крупных желтка
150 мл жирных сливок
75 г сливочного масла
мускатный орех
тертый твердый сыр с выраженным ароматом для подачи

1 Вскипятите в большой кастрюле подсоленную воду. Опустите пасту в бурно кипящую воду и отварите согласно инструкции на упаковке до готовности. Взбейте желтки со сливками.

2 Разогрейте 50 г сливочного масла в сотейнике. Положите пасту и разогрейте на слабом огне, периодически перемешивая.

3 Влейте яичную смесь и разогревайте, постоянно перемешивая, около 2 мин. Не доводите до кипения, иначе соус свернется. Посолите, поперчите и приправьте щепоткой мускатного ореха. Снимите с огня и подмешайте оставшееся сливочное масло.

4 Переложите на большое подогретое блюдо и подавайте сразу же, отдельно предложив тертый сыр.

как подавать

Для домашней зеленой лапши: введите 100 г нарезанного отварного шпината в тесто из 200 г муки и 2 яиц.



Пикша в соусе карри

Предложите на легкий ужин запеченную рыбу под сливочным соусом с дольками вареных яиц

НА 4–6 ПЕРСОН

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 25 мин. + варка яиц
Кол-во калорий – 350 в порции
Жир – 15 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

700 г филе пикши
300 мл молока
25 г сливочного масла
1 рубленая луковица
25 г муки
2 ч. л. порошка карри
4 сваренных вкрутую яйца (разрезать на 4 части)



1 Разогрейте духовку до 180°С. Положите рыбу в огнеупорную форму и залейте половиной молока. Слегка приправьте и запекайте 15 мин. – до готовности. Переложите на подогретое блюдо и держите в тепле.

2 Процедите молоко от рыбы и сохраните для соуса. Разогрейте сливочное масло и обжарьте лук на слабом огне (5 мин.).

3 Посыпьте мукой и карри, пассеруйте, размешивая, 1–2 мин. Снимите с огня и влейте тонкой струйкой процеженное и чистое молоко. Приправьте и поставьте на огонь. Варите, помешивая, пока соус не станет густым и однородным.

4 Перед подачей разложите части яиц по краю сервировочного блюда. Полейте рыбу небольшим соусом карри, оставшуюся приправу подавайте отдельно в подогретом соуснике.

Оленина с лесными грибами

Жареные стейки из постной оленины с необычным соусом



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 460 в порции
Жир – 32 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

125 г сливочного масла
1 рубленая луковица
100 мл яблочного сока
2 ч. л. крахмала
400 мл говяжьего бульона
350 г лесных грибов (крупные нарезать толстыми пластинками)
2 истолченных зубка чеснока
1 ст. л. свежей рубленой петрушки
4 x 150 г стейка из оленины
1 ст. л. растительного масла

1 Разогрейте в сотейнике 25 г сливочного масла и обжарьте лук (5 мин.). Влейте яблочный сок и кипятите, пока соус не уварится наполовину. Разотрите крахмал с 2 ст. л. бульона и отставьте.

2 Влейте оставшийся бульон в соус и кипятите, пока приправа не уварится на треть. Подмешайте крахмальную пасту и 25 г сливочного масла и варите 1–2 мин, пока соус слегка не загустеет. Отставьте.

3 Разогрейте на сковороде оставшееся сливочное масло и обжарьте грибы с чесноком (5–6 мин.). Подмешайте петрушку.

4 После этого смажьте мясо растительным маслом и обжарьте на другой сковороде по 2 мин. с обеих сторон до готовности (по вкусу). Отставьте настояться 5 мин. в теплом месте, затем нарежьте тонкими ломтиками. Разогрейте соус.

5 Перед подачей выложите грибы горкой на 4 подогретые тарелки, полейте соусом и разложите сверху мясо.

Тушеная телятина со сладким перцем

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: $2^1/_2$ ч
Кол-во калорий – 435 в порции
Жир – 16 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

75 г муки (приправить)
2 кг телятины для тушения (нарезать кубиками по 2,5 см)
50 г сливочного масла
3 ст. л. растительного масла
2 крупные луковицы (порубить)
3 черешка сельдерея (порубить)
3 сладких красных перца (очистить от семян и нарезать кольцами)
150 мл яблочного сока
750 мл куриного бульона
1 ч. л. сушеного майорана
100 г маслин без косточек
4 ст. л. свежей рубленой петрушки и измельченная на мелкой терке цедра
1 крупного лимона для украшения

1 Разогрейте духовку до 180°С. Всыпьте муку в полиэтиленовый пакет. Положите в него мясо, скрутите пакет и встряхните несколько раз, чтобы телятина хорошо запанировалось в муке. Выложите мясо из пакета, остатки муки сохраните.

2 Разогрейте в большой форме для запекания сливочное и растительное масла. Положите половину телятины и жарьте на сильном огне, постоянно переворачивая, пока мясо не потеряет розовый цвет. Выложите и отставьте. Обжарьте таким же образом оставшееся мясо и выложите.

3 Положите лук, сельдерей и сладкие перцы в форму. Накройте крышкой и поставьте на слабый огонь на 10 мин., периодически перемешивайте. Посыпьте оставшейся мукой и пассеруйте, размешивая, минуту.

4 Влейте яблочный сок и бульон, доведите до кипения, часто перемешивая. Добавьте майоран, мясо и доведите на слабом огне до кипения, периодически перемешивая.

5 Накройте крышкой и запекайте в духовке 2 ч, пока телятина не станет мягкой. Достаньте из духовки и подмешайте маслины. Перемешайте петрушку с цедрой лимона, посыпьте блюдо и подавайте в форме.



Запеченная треска под хлебной коркой

Рыбное филе под хлебно-пряной корочкой подают на стручковой фасоли



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 35 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 520 в порции
Жир – 31 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 х 175 г толстых филе трески без кожи
125 г сливочного масла (растопить и остудить)
2 ст. л. смеси свежей рубленой зелени
4 толстых ломтика белого хлеба
350 г стручковой фасоли
1 ст. л. растительного масла
2 помидора (очистить, удалить семена и нарезать мякоть кубиками)
1 мелкорубленый зубок чеснока

1 Разогрейте духовку до 220°С. Приправьте рыбное филе с обеих сторон. Влейте в тарелку растопленное масло и подмешайте зелень. Положите в тарелку рыбу и смажьте маслом. Переложите на противень, масло сохраните.

2 Срежьте корочки с хлеба. Острым ножом сделайте на хлебе косые надрезы на расстоянии в 1 см сначала в одну сторону, затем – в другую, чтобы получилась сеточка. (Не разрезайте мякоть насквозь!)

3 Быстро обмакните ломтики хлеба со стороны разреза в оставшееся масло, а затем положите на филе срезом вверх (см. «совет мастера»). Запекайте 12–15 мин.: хлеб станет золотистым, а рыба – мягкой.

4 Отварите фасоль в подсоленном кипятке до мягкости (2–3 мин.). Откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде и снова переложите в кастрюлю. Заправьте растительным маслом, добавьте помидоры, чеснок, приправьте. Разогрейте, перемешивая, на слабом огне.

5 Перед подачей разложите фасоль с помидорами по 4 подогретым тарелкам и положите сверху филе.

совет мастера Придайте ломтикам хлеба на рыбе аккуратную форму, сжимая и вдавливая их в рыбу, чтобы в процессе запекания разрезы открылись в виде красивого узора.

Сладкие полумесяцы с фундуком

Хрустящие ореховые печеньица создадут праздничное настроение даже во время будничного чаепития

ВЫХОД: 36 ШТУК

Время подготовки: 35 мин. + охлаждение
Время приготовления: 15 мин. + остывание
Кол-во калорий – 65 в изделии
Жир – 4 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

150 г муки
100 г размягченного сливочного масла
100 г сахара
2 ч. л. лимонного сока
$^1/_2$ ч. л. ванильной эссенции
100 г поджаренного фундука (измельченного в мелкие крошки)
сахарная пудра для посыпки

1 Просейте муку с крупной щепоткой соли в маленькую миску. В большой миске разотрите масло с сахаром добела, взбивая, влейте лимонный сок и эссенцию. Продолжая взбивать, порциями введите орехи.

2 Подмешайте просеянную муку, осторожно перемешайте и замесите мягкое тесто. Оберните пищевой пленкой и поместите в холодильник на 30 мин. Разогрейте духовку до 180°С.

3 Разделите тесто на 36 кусочков, сделайте из них полумесяцы: скатайте кусочек теста в виде колбаски длиной около 6 см, затем загните концы и прижмите кончики скалкой.

4 Выложите изделия на 2 промасленных противня. Выпекайте 12–15 мин.: печенья станут плотными и светло-золотистыми. В середине приготовления переставьте противни местами, чтобы изделия выпекались равномерно.

5 Оставьте испеченные печенья на противнях на 5 мин., затем переложите их на решетку до полного остывания. Просейте сверху немного сахарной пудры и подавайте.

...или попробуйте так

Фундук можно заменить грецкими орехами и посыпать еще теплые изделия какао-порошком.

Торт-безе «Малиновая фантазия»

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: $1^1/_2$ ч + остывание
Кол-во калорий – 325 в ломтике
Жир – 24 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

растительное масло для смазывания
2 крупных белка
100 г сахара
250 г малины
25 г сахарной пудры (по вкусу)
300 мл жирных сливок

1 Разогрейте духовку до 130°С. Выложите промасленной пекарской бумагой 2 противня. В чистой сухой емкости взбейте белки со щепоткой соли в стойкую пену. Взбивая, всыпьте по ложке сахар. Продолжайте взбивать, чтобы масса стала блестящей.

2 Наполните белковой массой кондитерский мешочек и выложите 36 круглых завитков диаметром примерно 2,5 см на подготовленные противни. (Безе можно выложить ложкой.)

3 Выпекайте пирожные в нижней половине духовки $1^1/_4$ –$1^1/_2$ ч, пока они не станут сухими и хрустящими. В середине выпекания поменяйте противни местами. Снимите безе еще теплыми с бумаги и переложите остывать на решетку.

4 Для соуса. Протрите половину малины через сито в миску. Подмешайте просеянную сахарную пудру – всыпайте ее порциями. Перелейте в соусник, накройте и поставьте на холод.

5 Взбейте сливки в мягкую пену. Выложите на большое блюдо первый слой безе в виде круга диаметром 18–20 см. Намажьте сливками. Выложите сверху следующий ровный слой безе, только меньшего диаметра.

6 Намажьте сливками промежутки между розетками-безе, положите на них ягоды. Выкладывайте описанным образом оставшиеся безе, делая следующий круг меньшего диаметра, чтобы получилась пирамидка. Подавайте с малиновым соусом.



Открытый пирог с яблоками и персиками

Ваши друзья непременно будут в восторге от этого сочного и восхитительного фруктового изделия

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин. + охлаждение
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 290 в ломтике
Жир – 14 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г охлажденного сливочного масла кубиками + для смазывания
225 г муки + для посыпки
50 г сахара + 2 ч. л. ложки
2 желтка
2 ст. л. холодной воды
2 персика (нарезать тонкими пластинками)
2 красных яблока (нарезать тонкими пластинками)
4 ст. л. клубничного джема (разогреть и протереть через сито)
1 ст. л. воды
25 г половинок бланшированного миндаля

1 Разотрите масло с мукой в мелкие крошки. Подмешайте 50 г сахара, желтки и холодную воду. Соберите крошки пальцами и замесите мягкое тесто. Оберните пищевой пленкой. Разогрейте духовку до 180°С и смажьте маслом противень.

2 На посыпанной мукой поверхности раскатайте тесто в пласт толщиной 6 мм. Выложите им форму для выпекания размером 23 x 33 см. Наколите тесто вилкой. Накройте листом пекарской бумаги, всыпьте сухие бобы и выпекайте 20 мин. Удалите бумагу с бобами и дайте коржу немного остыть, духовку не выключайте.

3 Разложите на тесте поочередными рядами пластинки персиков и яблок. Разотрите джем с 1 ст. л. воды, смажьте смесью фрукты. Посыпьте оставшимся сахаром и миндалем, выпекайте пирог 25 мин. – до золотистого цвета. Нарежьте широкими полосками еще теплый пирог и подавайте в горячем или холодном виде.

Хлебный пудинг с сухофруктами

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин. + замачивание на всю ночь
Время приготовления: 1¼ ч
Кол-во калорий – 525 в ломтике
Жир – 17 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г сливочного масла + для смазывания
150 г кураги (замочить в 600 мл воды на ночь)
50 г кишмиша
450 г ломтиков белого хлеба
3 яйца (взбить)
½ ч. л. ванильной эссенции
225 мл молока
225 мл нежирных сливок
175 г сахара
1–2 ч. л. лимонного сока

1 Разогрейте духовку до 180°С. Смажьте маслом форму для запекания объемом 1,3 л. Слейте воду с кураги (жидкость сохраните), крупно нарежьте сухофрукты. Перемешайте 50 г кураги с кишмишем.

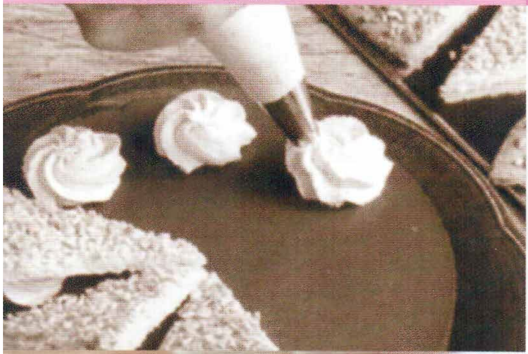
2 Намажьте маслом ломтики хлеба, срежьте корки и нарежьте мякиш треугольниками. Выложите кусочки хлеба промасленной стороной вверх в форму, пересыпая каждый слой смесью из кураги и кишмиша.

3 Взбейте яйца с ванильной эссенцией. Доведите молоко со сливками и 100 г сахара до кипения. Взбейте яичную смесь с молоком со сливками. Влейте через сито полученный крем в форму с хлебом. Отставьте до полного впитывания хлебом крема.

4 Накройте форму промасленной фольгой и поставьте в глубокую форму для жарения, влейте горячую воду так, чтобы она доходила до середины стенок формы с пудингом. Запекайте 50 мин.: изделие будет плотным на ощупь.

5 Для абрикосового соуса. Оставшуюся курагу с водой, в которой она замачивалась, перелейте в кастрюльку. Вскипятите и тушите под крышкой 15 мин. Добавьте оставшийся сахар и лимонный сок по вкусу. Помешивая, растворите сахар. Сделайте из тушеной кураги пюре, перелейте в соусник или кувшинчик и держите в тепле.

6 Выньте форму с пудингом из емкости с водой и дайте остыть 10 мин. Переверните пудинг на подогретую тарелку и подавайте с соусом.



Торт с муссом из черной смородины

Между хрустящими коржами миндального теста – нежный мусс на основе черной смородины



НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 35 мин. + охлаждение
Кол-во калорий – 625 в ломтике
Жир – 50 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

150 г муки
150 г молотого миндаля
175 г охлажденного сливочного масла кубиками
50 г сахара
25 г миндаля (мелко порубить)
450 г черной смородины
8 ст. л. теплой воды
5 листиков желатина
2 яйца (отделить желтки от белков)
50 г сахара
300 мл жирных сливок (слегка взбить)

1 Разогрейте духовку до 180°С. Выстелите пищевой пленкой дно и стенки формы для торта диаметром 20 см. Просейте в миску муку и подмешайте молотый миндаль. Разотрите с маслом в мелкие крошки, всыпьте сахар и замесите тугое тесто.

2 Разделите его пополам, одну часть выложите на противне в виде круга диаметром 20 см и посыпьте рубленым миндалем. Оставшуюся половину теста вдавите в дно подготовленной формы. Выпекайте оба коржа 25 мин. – до золотистого цвета. Дайте слегка остыть, после чего разрежьте круг на противне на 8 частей.

3 Отложите 9 ягодок смородины для украшения, остальные положите в кастрюльку с половиной воды. Доведите до кипения и потушите под крышкой 5 мин. Протрите ягоды через сито.

4 Замочите желатин в холодной воде на 10 мин. Отожмите досуха и распустите желатин в оставшихся 4 ложках воды.

5 Взбейте желтки с сахаром добела, подмешайте ягодное пюре и желатин. Отдельно взбейте белки в мягкую пену и введите в ягодный крем с $^{3}/_{4}$ сливок.

6 Перелейте приготовленный мусс в форму с испеченным коржом и поставьте в холодильник на 2–3 ч – до полного застывания. Выложите изделие из формы, снимите пленку и переложите торт на блюдо.

7 Выложите оставшиеся сливки из кондитерского мешочка в виде розеток по краям изделия. На каждую розетку положите по куску миндального коржа внахлест. Украсьте торт розетками из сливок и отложенными ягодами и подавайте.

Сырно-картофельные лепешки



ВЫХОД: 8–10 ЛЕПЕШЕК

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 15 мин. + остывание
Кол-во калорий – 140 в изделии
Жир – 8 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

растительное масло для смазывания
100 г муки + для посыпки
2 ч. л. разрыхлителя
25 г сливочного масла кубиками
1 ч. л. горчицы
100 г тертого твердого сыра с выраженным ароматом
100 г отварного картофеля (размять в пюре и остудить)
1 небольшое яйцо
1 ст. л. молока
сливочное масло для подачи (дополнительно)

1 Разогрейте духовку до 190°C. Смажьте маслом большой противень. Просейте муку с разрыхлителем и 1/4 ч. л. соли. Разотрите с охлажденным маслом в мелкие крошки, подмешайте сыр и горчицу.

2 Протрите картофель через сито в мучную смесь, перемешайте все ножом.

3 Взбейте яйцо с молоком, тонкой струйкой влейте необходимое количество в картофельную массу, чтобы замесить мягкое тесто. Хорошо посыпьте рабочую поверхность мукой и вымесите нетугое тесто.

4 Раскатайте тесто в пласт толщиной 2 см и вырежьте круги диаметром 5 см. Обрезки теста негорло вымешайте, раскатайте и вырежьте еще круги.

5 Выложите их на подготовленный противень и выпекайте примерно 15 мин.: они хорошо поднимутся и станут золотистыми. Дайте лепешкам остыть пару минут на решетке, затем подавайте с маслом.

Арбузная гранита

Освежающие фруктовие крошки из льда для утоления жажды

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин. + замораживание и размягчение
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 175 в порции
Жир – 0 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1,4 кг арбуза (очистить от семян и кожуры, мякоть нарезать кубиками)
измельченная на мелкой терке цедра и сок 1 крупного апельсина
100 г сахара
измельченная на мелкой терке цедра 1/2 лимона + 1 ст. л. сока

1 В большой емкости разомните арбузную мякоть картофелемялкой в густую массу. Протрите ее через сито.

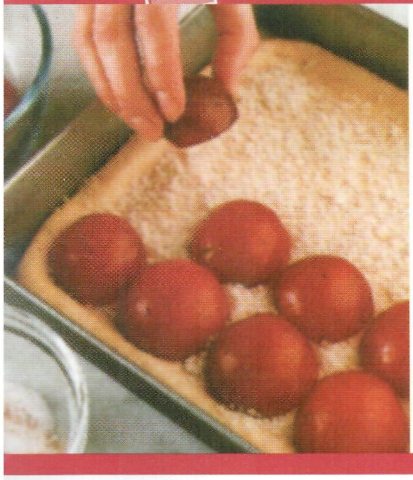
2 В миске смешайте цедру апельсина и лимона с сахаром. Подмешайте соки цитрусовых, вливая их порциями. Введите маленькими порциями арбузное пюре, тщательно размешивая смесь, чтобы растворился сахар.

3 Перелейте в жесткий пластиковый контейнер для замораживания объемом 1 л. Замораживайте около 3 ч: масса станет густой.

4 Перелейте ее в большую миску и тщательно разотрите, разбивая крупные кристаллы льда. Перелейте граниту в контейнер, накройте и поставьте в морозилку на 2–3 часа.

5 Переставьте контейнер на полку холодильника примерно на 1 ч. Разотрите вилкой, чтобы разбить крупные кусочки льда. Разложите ледяную крошку ложкой по стеклянным бокалам. Подавайте сразу же.





Сладкая дрожжевая выпечка

Сладкие изделия из дрожжевого сдобного теста – неоспоримая гордость многих хозяек, придерживающихся традиций таких разных кухонь нашей планеты

Научившись замешивать базовое сладкое тесто на дрожжах, Вы сможете претворять в жизнь свои многочисленные кулинарные замыслы в виде соблазнительных десертов. Смело добавляйте в тесто орехи, фрукты, пряности и перекладывайте его любыми начинками.

Еще одно характерное преимущество такого теста – его можно заморозить, чтобы использовать при случае, например, когда к Вам пожаловали нежданные гости.

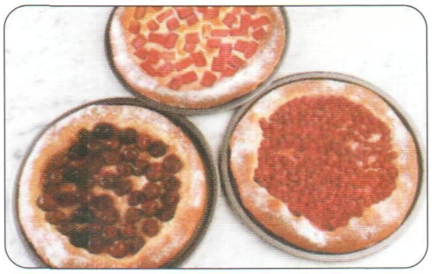


Бриошь

Бриошь – французская булка из сдобного теста. Она состоит из двух шариков теста, наложенных друг на друга, при этом изделия можно фаршировать как сладкими, так и пикантными начинками. Главный секрет в выпечке бриошей – не жалеть сливочного масла.

Начинка для открытых пирогов







Миндаль

Приготовьте половину порции базового сладкого дрожжевого теста (см. «ИСКУСНЫЙ ПОВАР»: 182) и раскатайте в круг диаметром 25 см. Посыпьте 50 г хлопьев миндаля и сахаром. Дайте подойти 15 мин., полейте 50 г растопленного сливочного масла и выпекайте 30 мин.

Ягоды и фрукты

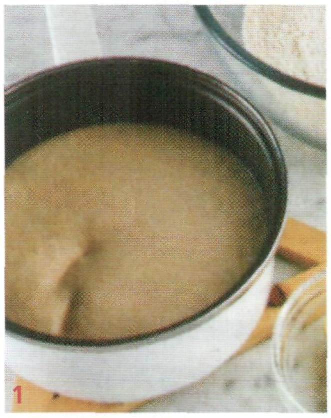
Приготовьте половину порции базового сладкого дрожжевого теста (см. «ИСКУСНЫЙ ПОВАР»: 182) и раскатайте в круг диаметром 25 см. Разложите вишни без косточек, красную смородину или нарезанный ревень. Дайте подойти 30 мин., посыпьте по вкусу сахаром и выпекайте 30 мин.

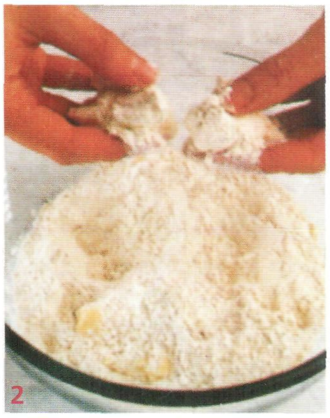
Штрайзель

Для квадратного пирога со стороной 23 см с начинкой из слив или других фруктов (см. «ИСКУСНЫЙ ПОВАР»: 182) разотрите 50 г охлажденного сливочного масла кубиками с 100 г муки. Добавьте 50 г сахара и $^1/_2$ ч. л. корицы. Посыпьте фрукты и выпекайте 50 мин.

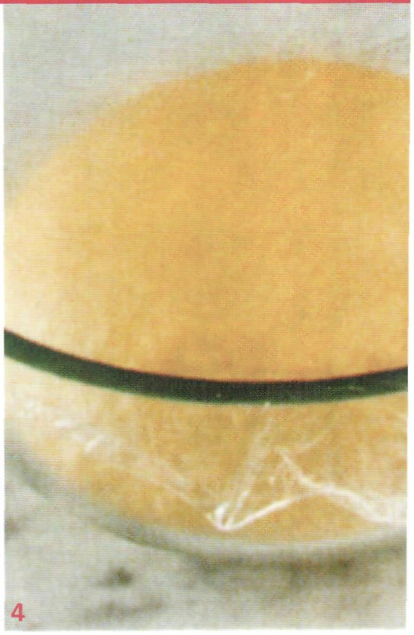
Базовое сладкое дрожжевое тесто

ВЫХОД: 1 ПИРОГ


1


2


3


4

Время подготовки:
20 мин. + подход теста

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 125 мл молока
- 15 г свежих дрожжей
- 275 г муки
- 25 г размягченного сливочного масла кубиками
- 40 г сахара
- 1 яйцо

1 Подогрейте немного молоко. Растворите в нем дрожжи и 2 ст. л. муки. Поставьте в теплое место на 30 мин., чтобы опара стала густой и пышной.

2 Разотрите масло с мукой в мелкие крошки. Подмешайте сахар и щепотку соли.

3 Влейте в муку опару, введите яйцо и замесите мягкое, эластичное тесто.

4 Вымешивайте его 5 мин. Накройте и поставьте в теплое место на 30 мин.: тесто увеличится вдвое в объеме.

5 Вымешивайте подошедшее тесто 2–3 мин., затем формуйте его согласно рецепту. Перед тем как поставить пирог в духовку, дайте подойти еще 10–15 мин. Следуйте инструкциям по выпечке в рецепте.

совет мастера

Все ингредиенты, а также кухонный инвентарь должны быть комнатной температуры – тепло заставляет дрожжи активнее работать.

Сливовый пирог

Для этого пирога подойдут любые сливы, как кислые, так и очень сладкие – главное, правильно подсластить начинку

НА 8 ПЕРСОН
Время подготовки: 20 мин. + подход теста
Время приготовления: 45 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- мука для посыпки
- базовое сладкое тесто (см. выше)
- 3 ст. л. крошек свежего белого хлеба
- 450 г слив (примерно 8 штук), разрезать пополам и удалить косточки
- около 50 г сахара
- 1/4 ч. л. молотой корицы
- сахарная пудра для посыпки

1 Разогрейте духовку до 180°C. На слегка посыпанной мукой поверхности раскатайте тесто так, чтобы оно покрыло дно и стенки (на половину высоты) квадратной формы для выпекания со стороной 23 см.



2 Посыпьте тесто хлебными крошками. Выложите поверх сливы срезами вниз. Смешайте сахар с корицей и посыпьте сливы. Отставьте подходить в теплое место на 15 мин.



3 Выпекайте 45 мин.: пирог поднимется и станет золотисто-коричневым. Выложите из формы и слегка посыпьте сахарной пудрой. Нарежьте квадратами и подавайте.

Бриоши

Из бриошного теста можно выпекать порционные булочки, большие буханки хлеба к чаю, ломтики которого изумительно вкусны в виде тостов со сливочным маслом, или же булки с сосисками, паштетами и рыбой.

ДЛЯ 10 ШТУК
Время подготовки: 20 мин. + подход теста
Время приготовления: 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **растительное масло для смазывания**
- **7 г свежих дрожжей**
- **2 ст. л. тепловатой воды**
- **40 г сахара + щепотка**
- **250 г муки + для посыпки**
- **2 яйца (взбить)**
- **50 г растопленного сливочного масла**

1 Слегка смажьте маслом 10 формочек для бриошей. Смешайте дрожжи с водой и щепоткой сахара.

2 Просейте отдельно муку с 40 г сахара и щепоткой соли в большую миску. Сделайте в центре горки углубление. Влейте яйца, растопленное масло и дрожжи. Хорошо перемешайте пальцами одной руки, чтобы получилось мягкое, однородное тесто.

3 Вымешивайте его на посыпанной мукой поверхности, пока тесто не станет эластичным. Переложите в смазанную растительным маслом емкость, накройте и поставьте в теплое место на 1 ч.

4 Вымесите тесто (2 мин.) и разделите на 10 равных частей. Разделите каждую на части так, чтобы одна из них была в три раза больше другой.

5 Скатайте самую большую часть теста в мягкий шарик и положите в формочку. Посыпанным мукой пальцем сделайте в шарике углубление. Скатайте меньшую часть теста в шарик с заостренным кончиком и вставьте в больший шарик с ямкой в формочке. Подготовьте описанным образом 10 булочек, переставьте формочки на противень.

6 Разогрейте духовку до 230°С. Неплотно накройте формочки пищевой пленкой и поставьте подходить в теплое место на 15 мин., чтобы тесто увеличилось вдвое в объеме. Выпекайте 10 мин.: булочки хорошо поднимутся и станут золотистыми. Переверните изделия на решетку и оставьте до полного остывания. Лучше всего подавать свежеиспеченными.



совет мастера Если нет формочек для бриошей, подойдут любые порционные формочки для выпечки со скошенными стенками.

Бриоши с яйцом и семгой



НА 5 ПЕРСОН
Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 10 мин. + выпечка бриошей

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **10 бриошей (см. выше)**
- **2 ст. л. растопленного сливочного масла**
- **75 г копченой семги**
- **8 яиц**
- **50 мл жирных сливок**
- **щепотка острой паприки**
- **40 г сливочного масла**

1 Разогрейте духовку до 180°С. Срежьте с каждой бриоши верхнюю часть и выньте ложкой мякиш. Смажьте булочки изнутри растопленным сливочным маслом и поставьте на противень. Поместите в духовку на 10 мин.

2 Отрежьте от куска рыбы 10 полосок и скатайте в рулетики. Остальную рыбу мелко нарежьте. Слегка взбейте яйца со сливками, приправив паприкой, солью и черным перцем по вкусу.

3 Растопите 40 г масла, влейте яичную массу и пожарьте яичницу на слабом огне. Снимите с огня и подмешайте нарезанную семгу.

4 Наполните яичницей теплые бриоши и положите сверху по рулетику из семги. Подавайте сразу же, по 2 бриоши на порцию.

Флан с черникой



В этом рецепте используется половина порции базового сладкого дрожжевого теста. Удобнее замесить полную порцию теста, а лишнюю часть лучше заморозить и использовать позже.

НА 6–8 ПЕРСОН
Время подготовки: 20 мин. + подход теста
Время приготовления: 30 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **$^{1}/_{2}$ порции базового сладкого дрожжевого теста (см. «ИСКУСНЫЙ ПОВАР»: 182)**
- **мука для посыпки**
- **225 г черники**
- **2 ст. л. сахара + для посыпки**

1 Разогрейте духовку до 180°C. Раскатайте тесто на слегка посыпанной мукой поверхности. Выложите им неглубокую круглую форму для выпекания диаметром 25 см.

2 Разложите на тесте чернику. Поставьте в теплое место примерно на 30 мин., пока тесто не увеличится в объеме вдвое. Посыпьте 2 ст. л. сахара.

3 Выпекайте 30 мин.: пирог станет золотисто-коричневым. Дайте немного остыть в форме и подавайте пирог чуть теплым, разрезав на порции и посыпав сахаром.

Штоллен

Штоллен – пирог, который пекут в Германии на Рождество из теста с сухофруктами и начиняют миндальной пастой

Время подготовки: 30 мин. + подход теста
Время приготовления: 40 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **базовое сладкое дрожжевое тесто (см. «ИСКУСНЫЙ ПОВАР»: 182)**
- **25 г рубленых грецких орехов**
- **тертая цедра 1 лимона и 1 апельсина**
- **50 г сушеной смородины**
- **50 г кишмиша**
- **$^{1}/_{2}$ ч. л. молотой корицы**
- **по $^{1}/_{4}$ ч. л. молотой гвоздики и тертого мускатного ореха**
- **мука для посыпки**
- **сахарная пудра для посыпки**
- **растительное масло для смазывания**

ДЛЯ НАЧИНКИ:

- **100 г молотого миндаля**
- **50 г сахарной пудры**
- **2 капли миндальной эссенции**
- **1 яйцо (взбить)**
- **50 г сахара**



1 Посыпьте тесто орехами, цедрой, смородиной, кишмишем и пряностями и тщательно вымесите, вдавливая пряности. На слегка посыпанной мукой поверхности раскатайте тесто в прямоугольник толщиной 2,5 см.

2 Приготовьте начинку. Разотрите миндаль с сахаром и миндальной эссенцией, добавляя порциями яйцо, чтобы получилась плотная, но не клейкая масса.

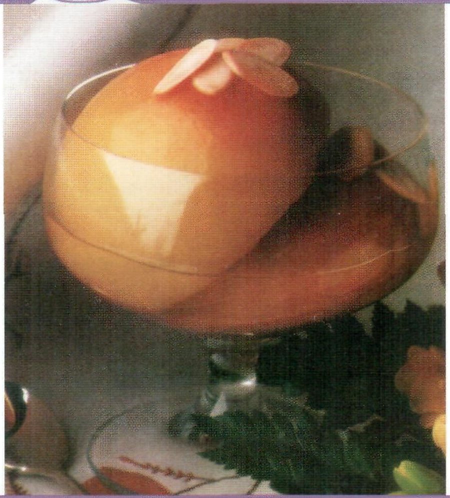
3 Присыпьте рабочую поверхность сахарной пудрой и раскатайте миндальную пасту в прямоугольник почти такой же длины, как и тесто, но поуже. Переложите миндальный пласт на тесто.

4 Скатайте тесто в плотный рулет, начиная с продольной стороны, чтобы полностью закрыть миндальную начинку. Смочите стыки теста водой, чтобы они хорошо склеились.



5 Переложите штоллен на промасленный противень швом вниз. Оставьте подходить на 30 мин. Разогрейте духовку до 180°C.

6 Выпекайте 35–40 мин., прикрыв пирог фольгой, если он начнет слишком быстро темнеть. Переложите готовый штоллен остывать на решетку. Остывший пирог посыпьте сахарной пудрой.



Полезный низкокалорийный ужин

Предлагаем рецепты кушаний для тех, кто следит за своим весом и стремится есть здоровую и полезную пищу

НА 4 ПЕРСОНЫ

ЗАКУСКИ

Салат из сельди со свеклой

Закуска для «пробуждения» аппетита

Капустный суп

Нежный овощной суп, приправленный мускатным орехом

Содовый хлеб

Хрустящий низкокалорийный хлеб

✻

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Запеченная курятина в конвертиках

Куриная грудка с овощной соломкой, запеченные в бумаге

Рубленый зеленый салат

Зеленый салат и колечки зеленого лука в легкой лимонной заправке

✻

ДЕСЕРТЫ

Пряные тушеные персики

Половинки плодов в сладком сиропе с жареной стружкой миндаля



ПЛАНИРУЕМ ВРЕМЯ



1 С чего начинать

Тем, кто неусыпно следит за объемом талии, кажется, что они должны поглощать лишь невкусную еду. Вы сможете убедиться, что это не так, отведав предлагаемые кушанья, в которых сбалансированы вкусы используемых продуктов, их цвет и текстура, и тщательно подсчитаны немногочисленные калории.

2 За день до застолья...

Сварите капустный суп, остудите и сделайте пюре. Перелейте его в герметичную емкость и поставьте в холодильник. Отварите свеклу, остудите и поместите на полку холодильника. Приготовьте сироп и припустите в нем персики. Очистите и дайте остыть, поставьте также в холодильник в сиропе.

3 В день подачи...

Испеките содовый хлеб. Сделайте сухарики для супа. Запеките куриные грудки. Приготовьте и охладите заправку для салата, нашинкуйте салат и нарежьте зеленый лук. Нарежьте сельдь, огурец и свеклу, сделайте салат.

4 Непосредственно перед подачей...

Разогрейте суп, разлейте по тарелкам и разложите сухарики. Положите пакетики с куриными грудками и овощами по тарелкам. Полейте салат с зеленым луком заправкой и перемешайте. При желании разогрейте персики. Посыпьте миндалем и подавайте отдельно с йогуртом.

Салат из сельди со свеклой

Оригинальная легкая закуска – копченая сельдь с полосками огурца и свеклы

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: нет (кроме варки свеклы)
Кол-во калорий – 45 в порции
Жир – 9 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 копченые сельди
- кусочек огурца (10 см)
- 2 ч. л. растительного масла
- 1 ч. л. некрепкого уксуса
- черный перец
- листья салата для подачи
- 2 отварные свеклы (очистить и нарезать полосками)
- 4 корнишона (нарезать в виде веера)
- и кресс-салат для украшения (дополнительно)

1 Осторожно очистите сельдь от кожи. Снимите мякоть с костей и нарежьте ее мелкими полосками, переложите их в миску.

2 Разрежьте огурец поперек на 4 части и каждую нарежьте полосками. Добавьте к сельди, заправьте маслом и уксусом. Немного поперчите и аккуратно перемешайте вилкой.

3 Разложите на тарелках листья салата. Положите сельдь с огурцами, а на них – свеклу. Подавайте, украсив веерами из корнишонов и кресс-салатом.

совет мастера

Сельдь – жирная рыба. Она насыщена жирными кислотами омега-3, которые очень полезны для сердца.

Капустный суп

Основа супа – будничный, но такой полезный овощ



Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 95 в порции
Жир – 4 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 ст. л. растительного масла
- 1 маленькая, рубленая луковица
- 700 мл куриного бульона
- 1 небольшая зеленая капуста (порубить)
- щепотка тертого мускатного ореха
- 2 ломтика белого хлеба (срезать корочки и нарезать кубиками)

1 Нагрейте масло в сотейнике и обжарьте лук до мягкости (5 мин.). Введите бульон и доведите до кипения. Положите капусту, посолите, поперчите, добавьте мускатный орех. Уменьшите немного огонь и варите суп под крышкой 20 мин., чтобы капуста стала мягкой.

2 Приготовьте сухарики. Разогрейте духовку до 180°С. Разложите кубики хлеба на противне, затем поставьте его в духовой шкаф на 10 мин. Перемешайте сухарики пару раз.

3 Перетрите суп в пюре, перелейте его в чистую кастрюлю. Разогрейте блюдо на слабом огне. Разлейте горячее кушанье по теплым тарелкам, разложите сухарики и сразу же подавайте.

как подавать

Вместо сухариков можно посыпать суп мускатным орехом и кубиками ветчины.



Запеченная курятина в конвертиках

Ароматное диетическое блюдо, которое так легко готовить

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 185 в порции
Жир – 6 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
1 порей
2 крупные моркови
2 черешка сельдерея
1 репа (при наличии)
4 маленькие куриные грудки без кожи и костей
4 веточки свежего тархуна или ½ ч. л. сушеной зелени
20 г сливочного масла
100 мл куриного бульона
25 мл яблочного сока

1 Разогрейте духовку до 190°С. Нарежьте овощи тонкой соломкой. Вырежьте из пекарской бумаги 4 круга диаметром 20 см.

2 Положите в центр каждого куриную грудку. Выложите поверх горкой овощную соломку и веточку тархуна или четверть сушеной зелени. Сверху положите кусочек масла.

3 Соедините, закручивая, бумажные края. Оставьте на одном конце небольшое отверстие. Переложите конвертики в форму для запекания.

4 Смешайте бульон с соком в кувшине и влейте осторожно в пакетики через отверстие. Аккуратно скрутите бумагу, чтобы закрыть оставленные дырочки. Запекайте курятину 40 мин. – до готовности. Подавайте сразу же: гости сами будут разрезать пакеты за столом.

как подавать

Вы можете дополнить кушанье лишь зеленым салатом. Впрочем, гостям, предпочитающим более сытную пищу, предложите отварной картофель в мундире.

Содовый хлеб

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 675 в ломтике
Жир – 3 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
700 г муки + для посыпки
1½ ч. л. пищевой соды
2 ч. л. сахара
примерно 750 мл простокваши или пахты

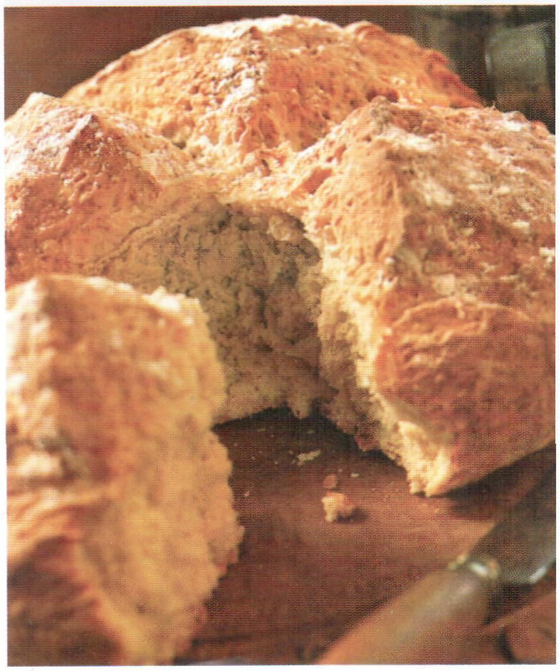
1 Разогрейте духовку до 220°С. Смешайте в миске муку с содой, сахаром и 1 ч. л. соли. Подмешайте достаточное количество пахты, чтобы замесить мягкое тесто.

2 Переложите на слегка посыпанный мукой противень. Отбивая тесто ладонью, сформуйте на противне круг. Сделайте на тесте в центре надрез в виде креста, разрезая тесто до середины.

3 Выпекайте 15 мин., затем уменьшите огонь до 200°С и пеките еще 25 мин.: хлеб хорошо поднимется и подрумянится. (При постукивании по дну готовой буханки послышится пустой звук.) Дайте хлебу немного остыть на решетке и подавайте еще теплым.

совет мастера

Если Вы не любите слишком хрустящую корочку на хлебе, оберните готовую буханку чайным полотенцем, пока она остывает. Пар, который задержался в изделии, благодаря полотенцу немного размягчит корочку. Содовый хлеб быстро черствеет, поэтому съесть его надо как можно скорее.





Рубленый зеленый салат

Вы можете предложить эту закуску как гарнир

Время подготовки: 5 мин. + охлаждение
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 70 в порции
Жир – 7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
1 небольшой пучок салата
4 стебля зеленого лука

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:
2 ст. л. растительного масла
сок 1 небольшого лимона
щепотка тертой лимонной цедры

1 Сделайте заправку, смешав масло с лимонным соком и цедрой, солью и перцем по вкусу. Охладите.

2 Удалите темные, вялые или жесткие салатные листья. Оставшиеся тщательно промойте. Обсушите листья бумажными полотенцами. Тонко нашинкуйте зеленый лук колечками и отставьте.

3 Сверните по нескольку листьев салата в виде плотных рулетиков и тонко нашинкуйте поперек.

4 Переложите нашинкованный салат в салатницу, добавьте зеленый лук, полейте заправкой и перемешайте. Подавайте сразу же.

как подавать

При желании выложите по краям салатницы маслины без косточек и дольки помидоров.

Пряные тушеные персики

Этот десерт могут позволить себе съесть даже самые яростные поборники диет

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 30 мин. + остывание и охлаждение (дополнительно)
Кол-во калорий – 150 в порции
Жир – 4 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
4 крупных плотных персика
немного лимонного сока
25 г жареных пластинок миндаля
несладкий йогурт для подачи

ДЛЯ СИРОПА:
150 мл воды
50 г сахара
измельченная на мелкой терке цедра и сок 1 апельсина
2 ст. л. малинового джема
маленький кусочек палочки корицы
3 соцветия гвоздики

1 Разрежьте персики пополам, удалите косточки. Смочите ломтики изнутри лимонным соком, чтобы половинки персиков не потемнели.

2 Для сиропа. Влейте воду в большой сотейник, добавьте сахар, цедру и сок апельсина, малиновый джем, корицу и гвоздику. Разогрейте на слабом огне, периодически перемешивая, до растворения сахара, после чего дайте закипеть.

3 Опустите половинки персиков в сироп. Доведите до кипения, уменьшите огонь. Припускайте под крышкой 5–10 мин.: персики станут мягкими. Не переварите персики, иначе половинки потеряют форму. Снимите с огня.

4 Шумовкой выложите персики из сиропа на марелку. Через пару минут снимите пальцами кожицу. Переложите половинки в жаропрочное сервировочное блюдо и процедите сверху горячий сироп.

5 Подавайте персики теплыми или холодными, посыпав их перед подачей миндалем. Подавайте при желании с йогуртом.

...или попробуйте так

Если хотите, посыпьте готовые персики 100 г малины перед тем, как полить сиропом.

